Semeador

LIÇÕES DA NATUREZA

Editorial

MAIS UM ANO PASSOU PARA A ETERNIDADE

Tal como o sol que se põe no horizonte, dando adeus para mais um dia que passou para a eternidade, foi-se mais um ano depositando na eternidade o registro de nossos atos.

Ainda podemos recordar os primeiros dias de 1990; parece que tudo aconteceu ainda ontem; são 365 dias de saudosa memória.

"Homens e mulheres precisam sair para fazer soar a advertência nos caminhos e valados. Insto com meus irmãos que não se empenhem num trabalho que os impeça de proclamar o Evangelho de Cristo. Vós sois os porta-vozes de Deus. Deveis falar a verdade com amor às almas que perecem. 'Sai pelos caminhos e valados, e força-os a entrar, para que Minha casa se encha,' disse Cristo. Não descrevem estas palavras claramente a obra do colportor?

"Oh! que milhares mais de nosso povo tivessem conhecimento do tempo em que vivemos e da obra a ser feita no campo de serviço, no trabalho de casa em casa! Há muitos, muitos, que não conhecem a verdade. Precisam ouvir o chamado para vir a Jesus. Os tristes devem ser consolados, os fracos fortalecidos, os aflitos confortados. Aos pobres se deve pregar o Evangelho.

"O Mestre conhece Seus obreiros e deles cuida, seja qual for a parte da vinha em que estejam trabalhando." CE 24

Bendita segurança! Você, que tem ajudado na semeadura do evangelho espalhando a página impressa, tenha a certeza de que o anjo do Senhor tem vigiado os seus passos. Esforce-se; tenha bom ânimo.

Oxalá que num futuro bem próximo possamos transpor os portais eternos e receber das mãos do Salvador a coroa de vencedor. Avante!

A.S.A.F.

Semeador

SEMEADOR - Órgão Oficial do Departamento de Colportagem da IASD - Movimento de Reforma. Editado trimestralmente pela Editora Missionária "A Verdade Presente", Caixa Postal 135 - Rua Flor de Cactus, 140 - 08580 - Itaquaquecetuba, SP. Fone: 464-3888.

Gerente Geral:
Gerson S. de Barros

Redator-Chefe:
Olyntho S. Soares

Editor Responsável:
Pasquale Lemmo

Revisor:
Isaías Siqueira Lima

Desenhistas:
Ysrael Castromonte
Emerson S. Freire

Diagramador:
Elizeu Silva

Toda correspondência deve ser enviada para:
SEMEADOR — Caixa Postal 135 - 08580 - Itaquaquecetuba, SP.

Índice

Editorial 2
Fatos e Informações 3
Testemunho 6
Conceitos, Dogmas e Doutrinas — Quando São Heréticos 7
Redenção 10
Conheça o Óleo Que Você Usa na Comida 11
Uma Palestra Acerca da Temperança 14
Lições da Natureza 15
Tenha Fé nos Tratamentos — Pressão Alta 19
Lembra-te do Teu Criador na Tua Mocidade 20
Atualize Seus Conhecimentos — Causas e Doenças Circulatórias 21
O Jovem e a Dívida 22

COLPORTAGEM — O SERVIÇO DE DEUS

Precisamos do espírito que contagiava o apóstolo Paulo a ir de casa em casa ensinando "a conversão a Deus, e a fé em nosso Senhor Jesus Cristo". SC 116.

Deus tem ovelhas perdidas nas cidades, aldeias e povoados; muitas delas se encontram "nos caminhos e valados".

Cada membro da igreja deve procurar essas almas perdidas e precisamos saber o que significa evangelizar e como podemos ser úteis no plano de Deus em salvar o mundo.

Trazemos aqui um comentário do Espírito de Profecia cheio de significações: "Se alguém se acha empregado em qualquer coisa que lhe não permite progredir na vida espiritual e aperfeiçoar-se em santidade no temor de Deus, deve mudar para uma ocupação na qual possa ter Jesus consigo a toda hora." SC 108.

Costumamos dizer que o melhor trabalho é o da colportagem; fazemos menção aqui da maneira como Deus usa os dedicados colportores para salvar almas nos "caminhos e valados".

O irmão Antônio Cardoso, colportor veterano, de aproximadamente 70 anos de idade, faz seu trabalho com muito otimismo e entusiasmo somado a boa dose de conhecimento evangélico e doutrinário; não deixa seu prospecto.

Em 1984, colportando na companhia de três outros colportores, num sítio do Estado de Santa Catarina, a 5 km da cidade de Capinzal, encontrou um senhor fazendeiro, hoje irmão Avelino Francisco de Souza, que foi obreiro da igreja Cruzada Nacional durante dez anos.

O irmão Cardoso ofereceu-lhe nossa literatura de saúde e este, apresentando à esposa, concluiu que seria melhor adquirir num momento mais oportuno. O irmão Cardoso não insistiu muito; reduziu a venda para apenas dois volumes, e fez um apelo: "O preço dos livros é uma insignificância, e essa importância não vai lhes fazer falta; devemos buscar primeiro o reino de Deus e as demais coisas nos serão acrescentadas." A essa altura, o casal perguntou: — "Os senhores são crentes?" — "Sim, responderam; adventistas do 7º dia, do Movimento de Reforma.

O casal decidiu comprar os livros e em seguida travaram animada conversa com os colportores, por aproximadamente uma hora. Falaram sobre a Palavra de Deus e marcaram um culto para o sábado próximo, o que foi bem aceito.

No sábado, os quatro irmãos foram à residência do casal para realizar o culto e as visitas àquela casa ocorreram durante quatro sábados consecutivos.

Os colportores tiveram que mudar de campo e passaram ao irmão Oswaldo Thomé a responsabilidade de visitar aquela família.

O irmão Oswaldo e alguns outros colaboradores da obra ali na APASCA visitaram aquela família algumas vezes e, por motivos alheios à nossa vontade, ficaram muito tempo sem nosso contato.

Um dia o irmão Cardoso, trabalhando outra vez naquela região, resolveu ir visitar aquela família, e para sua surpresa, eles estavam ansiosos para telefonar-lhe a fim de ter novos contatos; passaram o sábado juntos e o irmão Avelino decidiu-se ao lado da verdade.

Após estudos dos princípios de fé, nosso querido irmão pôde descer às águas no dia 23 de setembro deste ano.

Louvamos ao Senhor por todas as bênçãos derramadas naquele lar e oremos para que a fé do irmão Avelino em Cristo cresça. Amém.

Nilson Nunes

O colportor Antônio Cardoso e o irmão Avelino Francisco

DIRETORES DAS DUAS UNIÕES SE REÚNEM EM SÃO PAULO

Geremias Nunes

Com o propósito de reestruturar o regimento e estatutos da colportagem, nos reunimos nos dias 22 a 26 de agosto de 1990 em São Paulo.

Discutimos as necessidades da colportagem no NORTE e no SUL e, graças a Deus, chegamos a um consenso satisfatório; breve teremos o regimento à disposição dos colportores.

No decorrer das reuniões foram tratados assuntos administrativos e espirituais.

O irmão Matheus Souza esteve conosco e apresentou um estudo muito importante: "A Salvação em Relação ao Juízo", o irmão André Cecan teve a sua parte, contando-nos experiências do início da colportagem no Brasil em 1930.

Estiveram conosco diretores representando 10 associações e lamentamos que da ASAN e ASSOMAT não tivemos representante.

Concluímos pedindo a todos os colportores que orem em favor dos irmãos diretores da obra de colportagem, para que Deus possa abençoá-los neste sagrado mister.

Pastor André Cecan

Diretores das Uniões Norte e Sul, que participaram da reunião.

PALAVRAS AOS COLPORTORES

"É em grande parte por meio de nossas casas editoras que se há de efetuar a obra daquele outro anjo que desce do céu com grande poder e ilumina a Terra com sua glória." CE 13.

Nesta passagem o Espírito de Profecia nos deixa claro que Deus tem um propósito para cumprir através de nossas literaturas. Acrescenta: "Esses mensageiros silenciosos estão iluminando e modelando a mente de milhares..." CE 14. Há muitos lugares em que a voz do pastor ou obreiro não pode ser ouvida; é aqui, exatamente aqui, que entra em ação o bravo colportor. Ele chega para deixar nos lares os livros que contêm a verdade.

Queridos irmãos colportores, como podeis ver, Deus quer iluminar o mundo através das verdades publicadas pela editora. Porém, sem a vossa ajuda jamais as mensagens chegariam aos lares; sem vossa colaboração o propósito de Deus seria frustrado, as almas dos lugares mais distantes não teriam a oportunidade de chegar aos pés de Jesus e ser salvas por Ele.

Se você, colportor, for tentado a desanimar, lembre-se que o desânimo é a arma de Satanás para impedir que o plano de Deus cumpra seu objetivo e as almas não sejam salvas. Ele sabe que desanimando o colportor as almas ficam sem a verdade.

Oremos ao Senhor a fim de que envie mais colportores para a Sua seara, e dê força e ânimo aos que estão lutando contra o inimigo e assim possam permanecer firmes até que a Terra seja iluminada com a Sua glória. Amém.

Geremias Nunes

QUANTO VALE A COLPORTAGEM

"Quando os jovens se põem à obra da colportagem com intenso desejo de salvar seus semelhantes, hão de ver almas convertidas." SC 153.

O irmão Geremias Souza Aguiar é um colportor atuante na cidade de Florianópolis, capital do Estado de Santa Catarina.

Numa quarta-feira, dia 18 de dezembro de 1989, fez uma oferta dos nossos livros a um senhor, dono de um comércio de tintas, para o qual vendeu uma coleção que incluía o livro "Um Novo Mundo". Isso aconteceu depois de vários contatos, resultando boa amizade com o comerciante, sr. Jaime.

Um dia o colportor foi ao estabelecimento deste senhor a fim de comprar tintas e o sr. Jaime, aproveitando a presença de dois dos seus funcionários, perguntou ao colportor:

— Geremias, você conhece esses dois rapazes? Em seguida perguntou aos dois jovens: Vocês pertencem a alguma igreja? Católicos não praticantes, foi a resposta.

— Olhem, disse o sr. Jaime apontando para a nossa igreja, quando desejarem ir a alguma igreja, vão à deste rapaz; tenho certeza de que irão gostar. Alguém dará atenção a vocês. Digo isso embora eu nunca tenha ido lá.

Nesse momento o colportor aproveitou a oportunidade, fazendo um pequeno diálogo e reforçando o convite:

— Hoje temos culto às 20:00h. Espero vocês lá. Será um prazer tê-los conosco.

À noite o irmão Geremias os esperou, porém eles não apareceram.

Na sexta-feira, dia 20, quando o obreiro que mora nos fundos da igreja iniciava o culto de recepção do sábado com sua família e o colportor, ouviu alguém que batia à porta.

Sem muita curiosidade foram averiguar; era uma senhora que desejava assistir a um culto numa igreja de crentes. Ela foi informada de que naquele dia não havia culto, mas insistiu em ouvir um sermão naquela noite, em qualquer igreja.

O obreiro abriu as portas da igreja e improvisou um pequeno sermão para um público de oito assistentes.

Aquela senhora procedia do Rio de Janeiro e já havia lido o livro "Um Novo Mundo".

Enquanto o obreiro apresentava o estudo, entrou outro visitante: era um daqueles funcionários do sr. Jaime, Carlos Roberto Rosa; dos assistentes, apenas o colportor o reconheceu.

O visitante permaneceu atento ao estudo daquela noite que foi o início de uma grande mudança em sua vida.

No sábado, o jovem voltou e dali em diante passou a freqüentar quase todas as reuniões.

Necessitando o rapaz de visitar seus familiares em Belo Horizonte, permaneceu alguns dias lá. Quando de regresso, o irmão Geremias lhe pergunta:

— Carlos, você visitou nossas igrejas em Belo Horizonte?

— Só às quartas-feiras, nos outros dias estive trabalhando.

O colportor fez-lhe vários estudos e acabou deixando-o convicto da guarda do sábado.

O jovem Carlos ainda trabalhava na loja do sr. Jaime, mas este vendeu-a para outro senhor e o rapaz passou a ter problemas com a guarda do sábado. Tanto se agravou a situação que ele acabou perdendo o emprego.

Desempregado, ele foi acolhido na casa do obreiro, que tomou todas as providências para que o rapaz pudesse conseguir meios para a sua subsistência.

O irmão Boanerges, empreendeu uma colportagem missionária naquela igreja, incluindo membros e interessados. Com a nossa permissão, Carlos foi introduzido na colportagem e, para a nossa satisfação, sua entrega superou nossas expectativas.

Louvamos ao Senhor pelo êxito alcançado e, pela Sua graça, o irmão Carlos pôde ser batizado no dia 23 de setembro em Botiatuva — Almirante Tamandaré — PR.

Apelamos aos leitores desta revista que orem em favor deste jovem a fim de que ele possa seguir com sucesso neste magno trabalho.

Nilson Nunes da Silva

Diretor de Colportagem da APASCA

UM TRAZENDO OUTRO

Gabriel Soares

Colportando em um bairro da cidade de São Vicente, cheguei a certa casa e uma senhora veio me atender. Apresentei-lhe meu trabalho e ela perguntou se eu era crente; disse a ela que era adventista do 7.º dia (do Movimento de Reforma) e então comecei a explicar-lhe um pouco de nossa doutrina. Ela ficou muito interessada e marcamos um outro dia para estudarmos mais. Por três vezes visitei a casa dessa senhora e na terceira vez, junto com um obreiro, encontramos o seu filho Luiz Carlos Santana. Conversamos com ele sobre a verdade e o estudo se aprofundou.

Hoje ele é colportor e através do seu trabalho mais uma alma encontrou o caminho da salvação. Este outro irmão já está batizado e também é colportor.

Que Deus seja louvado eternamente!

"Os que com lágrimas semeiam, com júbilo ceifarão. Quem sai andando e chorando enquanto semeia, voltará com júbilo trazendo seus feixes". Sl 126:5 e 6.

Luis Carlos Santana

Nasci num lar espírita e permaneci até a adolescência nessa doutrina. Em seguida comecei a crer nas filosofias orientais, tais como Yoga, filosofia Hindu e doutrinas que ensinavam a reencarnação. Visitando outras denominações, conheci a Cristo; mas nenhuma delas me tocava o coração, faltava algo.

Queria aceitar plenamente o Cristo que eu percebia querer morar no meu coração, mas estava temeroso em aceitar qualquer doutrina. Orei muito para que Deus me mostrasse Sua igreja verdadeira; em minhas orações pedia um sinal. Manifestava a todos que esperava esse sinal e o inimigo aproveitou para me mostrar alguns gravetos que brilhavam no escuro e julguei ser o sinal esperado. Na manhã seguinte algo de novo me aconteceu; logo ao acordar me veio à mente um trecho da Palavra de Deus que eu não sabia de memória: "Porque surgirão falsos cristos e falsos profetas operando grandes sinais e prodígios para enganar, se possível, os próprios escolhidos". Mt 24:24. Então recusei aceitar essa igreja representada pela pessoa usada. Passados alguns dias, surgiu em meu lar um colportor que logo conquistou a simpatia de todos. Depois de sua terceira visita em minha casa tive o prazer de conhecê-lo e ao estudarmos alguns trechos da Bíblia percebi o sinal que tanto aguardava de Deus, que era o SÁBADO (Êx 20:8; 31:13 e 14; Ez 20:12, 20). Estas palavras brilharam no meu coração muito mais do que aquela manifestação sobrenatural. Estudando um pouco mais, com o auxílio de Deus, pude levar a verdade a um jovem que hoje é um colportor e por coincidência se chama Luiz Carlos.

Dou graças a Deus pela Sua bondade e misericórdia por ter-me tirado do mundo de pecado e ter-me oferecido a vida eterna.

Da esquerda para a direita: Luiz Carlos Santana, Luiz Carlos Barbosa da Costa e Gabriel Soares.

Luis Carlos Barbosa da Costa

Católico afastado da igreja, anelava conhecer mais profundamente a Deus. Minha mãe, que é católica e sempre teve princípios religiosos, temia muito a Deus. Mas comecei a duvidar, pois tinha em minha mente certas idéias estranhas e assim me afastava cada vez mais de Deus. Nessa época foi colportar no edifício em que eu trabalhava um jovem também chamado Luis Carlos; logo fizemos uma boa amizade e Deus, em Sua grande misericórdia, usou esse jovem para me mostrar a maravilhosa verdade que hoje vivo. No ínicio, quando o Luiz falava de evangelho, eu não gostava e só o ouvia por educação. Mas o Espírito Santo estava trabalhando no meu coração e assim conheci a reforma de saúde e o Sábado. Gostei muito da colportagem e hoje nós três dedicamos a vida a essa maravilhosa causa, a de transmitir a vontade de Deus aos que não a conhecem.

Batizei-me juntamente com o Luis no dia 10/12/89.

Que cada colportor se dedique de todo o coração a essa maravilhosa obra, pois é a obra que Deus escolheu para salvar outros.

CONCEITOS, DOGMAS E DOUTRINAS

— QUANDO SÃO HERÉTICOS?

Marmary P. Goulart

Existem, mantidos pela humanidade, através de credos religiosos, níveis culturais, e até mesmo por condições sociais, inúmeros conceitos a respeito disto ou daquilo. Valendo-se de suas prerrogativas de um ente moral livre (para pensar e raciocinar), muitos homens influenciados, e mesmo até certo ponto impulsionados pelas circunstâncias, põem-se a criar conceitos. E, mercê de ensejos, estes se espalham através do mundo, sendo sua aceitação proporcional às condições que, quais fatores preponderantes, previamente criados por outros conceitos já mantidos, predispõem indivíduos e até mesmo comunidades para aceitá-los.

E é curioso notar que não obstante serem relativamente poucos os que têm capacidade para criar conceitos repercussivo e duráveis, todo ser humano, exceto os que não fazem uso da razão, não vivem sem os manter, quer sejam acatados, quer sejam de autocriação. Pode-se afirmar que as idéias ou conceitos mantidos exercem acentuada influência sobre cada pessoa, a ponto de moldar-lhe o caráter, determinando suas ações e seu comportamento pessoal e social. Daí a necessidade de sermos seletivos no acatamento dos mesmos. Mas enquanto que por um lado existam tantos conceitos que exerçam marcantes influências, umas para o bem e outras para o mal, por outro lado existem conceitos que, por assim dizer, são neutros, não exercem nenhuma influência na conta do indivíduo.

É importante notar que existe uma constante e progressiva transformação e evolução quanto às idéias ou conceitos, as quais dependem muito da capacidade intelectual, ou da influência que é, ou foi exercida por aquele que os criou. Em certos setores, por exemplo no teológico, uma simples idéia, partindo da mente de alguém de projeção, ou que tenha autoridade, evolui em teoria, e esta por sua vez em dogma de fé que deva caracterizar e identificar um credo ou religião. Aliás, grande número dos dogmas existentes nos vários ramos do cristianismo nominal, tiveram assim a sua origem.

Deixando de lado os conceitos criados nos demais setores, discorramos apenas no teológico ou religioso, de vez que esse é o de maior relevância, pois tem muito que ver com a vida espiritual do indivíduo, a mais importante, visto encerrar conseqüências eternas.

Quando se fala em conceito religioso, o pensamento deve-se voltar para a Bíblia. Eis o motivo de os chamados "ateus" não apreciarem discorrer de modo favorável sobre temas constantes na mesma, visto ela sintetizar todas as doutrinas verdadeiras e necessárias à vida e à salvação do homem.

O sentido etimológico da palavra cristão ou cristã, é: relativo a Cristo, próprio de Cristo ou que foi fundado por Ele. Portanto, só merecem ser denominadas "cristãs", as doutrinas que foram fundadas por Jesus Cristo ou por Seus apóstolos, os quais, guiados pelo Espírito Santo, ensinaram e escreveram, não as suas idéias ou conceitos, mas somente o que o Espírito Santo da parte de Jesus lhes comunicava. Imediatamente antes de Sua crucifixão o Salvador fez a seguinte

promessa a Seus discípulos: "Mas quando vier aquele Espírito de verdade, Ele vos guiará em toda a verdade, porque dirá tudo o que tiver ouvido e vos anunciará o que há de vir. Ele Me glorificará porque há de receber do que é Meu, e vo-lo há de anunciar. João 16: 13, 14. E logo após Sua ressurreição, Jesus, ao comissionar os apóstolos como os arautos do Seu evangelho ao mundo, disse: "Portanto ide, ensinai todas as nações, batizando-as em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo; ensinando-as a guardar todas as coisas que vos tenho mandado; e eis que estou convosco todos os dias até a consumação dos séculos." Mateus 28:19, 20. Notemos que o Mestre não autorizou Seus apóstolos a agirem ao seu bel-prazer no pregar o evangelho. Foram comissionados para ensinarem o que Cristo lhes ensinou, e o que o Espírito Santo lhes revelasse da parte de Cristo.

Às doutrinas e dogmas de fé extrabíblicos, isto é, que não encontraram na Bíblia real apoio, chamaremos simplesmente de "tradições de homens," "inovações" ou "dogmas humanos", seguindo o exemplo do Mestre, quando Se defrontava com teorias e doutrinas não embasadas sobre um "assim diz o Senhor," ou um "Está escrito." É bom também ressaltar que quando falamos em doutrinas cristãs, não somente nos referimos aos ensinos de Jesus Cristo e de Seus apóstolos, constantes em o Novo Testamento, e, sim, também às verdades fundamentais do Velho Testamento, as quais são confirmadas naquele. Em outras palavras: não só o Novo Testamento, ou apenas o Velho, e sim ambos, constituem a palavra de Deus, pois os que escreveram o Velho Testamento foram inspirados pelo mesmo Espírito que moveu os apóstolos a escreverem e pregarem com extraordinário êxito (2 Pedro 1:21; Atos 1: 1, 2).

O próprio Senhor Jesus foi movido pelo Espírito Santo através de todo o Seu ministério, (Lucas 4:16-19; Atos 10:38). As Escrituras Sagradas constituem não somente a Palavra de Deus, a pura verdade, o Livro dos livros que sintetiza todas as normas de conduta que deve caracterizar a vida do cristão, porém, mais que isso, possui a Bíblia autoridade tal que em matéria de fé religiosa, ou doutrinária, só é verdade, e só merece crédito o que o Santo Livro contém, ou que condiz com o seu testemunho, suportando o áureo teste: "À Lei e ao Testemunho! se eles não falarem conforme esta palavra, nunca verão a alva." Isaías 8:20.

Portanto, toda doutrina que, por imperceptível que seja, entra em atrito com a Lei de Deus, compendiada nos Dez Mandamentos que se encontram em Êxodo 20:3-17, é falsa. Qualquer dogma de fé que não tem sólida base na Bíblia, não passa de mero devaneio. E anticristãos e heréticos são os dogmas e as doutrinas que fragorosamente se chocam com o ensino das Sagradas Escrituras.

Antes de aceitar uma doutrina deve-se submetê-la a um acurado exame à luz da Palavra de Deus, a fim de se ter a certeza de que aquela não entra em choque com esta. Aos judeus de Beréia, que assim procederam ao aceitarem a mensagem evangélica pregada pelos apóstolos Paulo e Silas, a própria Bíblia chamou de "mais nobres" (Atos 17:11).

Em se tratando daquilo que deva constituir matéria de fé religiosa — da religião fundada por Cristo, é claro — tudo o que se deve crer e praticar que seja indispensável à prosperidade da vida cristã, e conseqüentemente à salvação da alma, foi estabelecido e definido por Seus apóstolos durante os seus respectivos ministérios. Em outras palavras: Todo dogma de fé ou doutrina conducentes à salvação, estão na Bíblia, excluindo totalmente as posteriores "definições" conciliares,

disto ou daquilo, como dogma de fé. Assim como a santificação indispensável à salvação vem mediante a crença e prática dos ensinos e mandamentos constantes da Palavra de Deus (Hebreus 12:14; João 17:17), por outro lado também a crença e prática de doutrinas e mandamentos de homens resultam exatamente no contrário, a saber: a perdição da alma. É esta a conclusão correta a que se chega quando lemos as seguintes palavras do Mestre registradas em Mateus 15:9, 14. "Mas em vão Me adoram, ensinando doutrinas que

são mandamentos de homens. Deixai-os; são condutores cegos; ora, se um cego guiar outro cego, ambos cairão na cova." "Nem todo o que Me diz: Senhor, Senhor, entrará no reino dos céus, mas aquele que faz a vontade de Meu Pai que está nos Céus. Muitos Me dirão naquele dia: Senhor, não profetizamos nós em Teu nome? e em Teu nome não expulsamos demônios? e em Teu nome não fizemos muitas maravilhas? E então lhes direi abertamente: Nunca vos conheci; apartai-vos de Mim, vós que praticais a iniqüidade." Mateus 7:21-23. Jesus deixou bem claro que Ele não reconhece nenhum trabalho feito em Seu nome, não aceita nenhuma movimentação litúrgica em Seu louvor, ou quaisquer exercícios religiosos para Sua glória, quando promovidos por religiões, cujas doutrinas são mescladas de tradições humanas, as quais de modo flagrante levam a humanidade a desobedecer aos Dez Mandamentos da Lei de Deus. Dessa classe, como lemos acima, diz Cristo: ... "Em vão Me adoram, ensinando doutrinas que são preceitos de homens", [pois] "invalidais pela vossa tradição o mandamento de Deus" (Mateus 15:6).

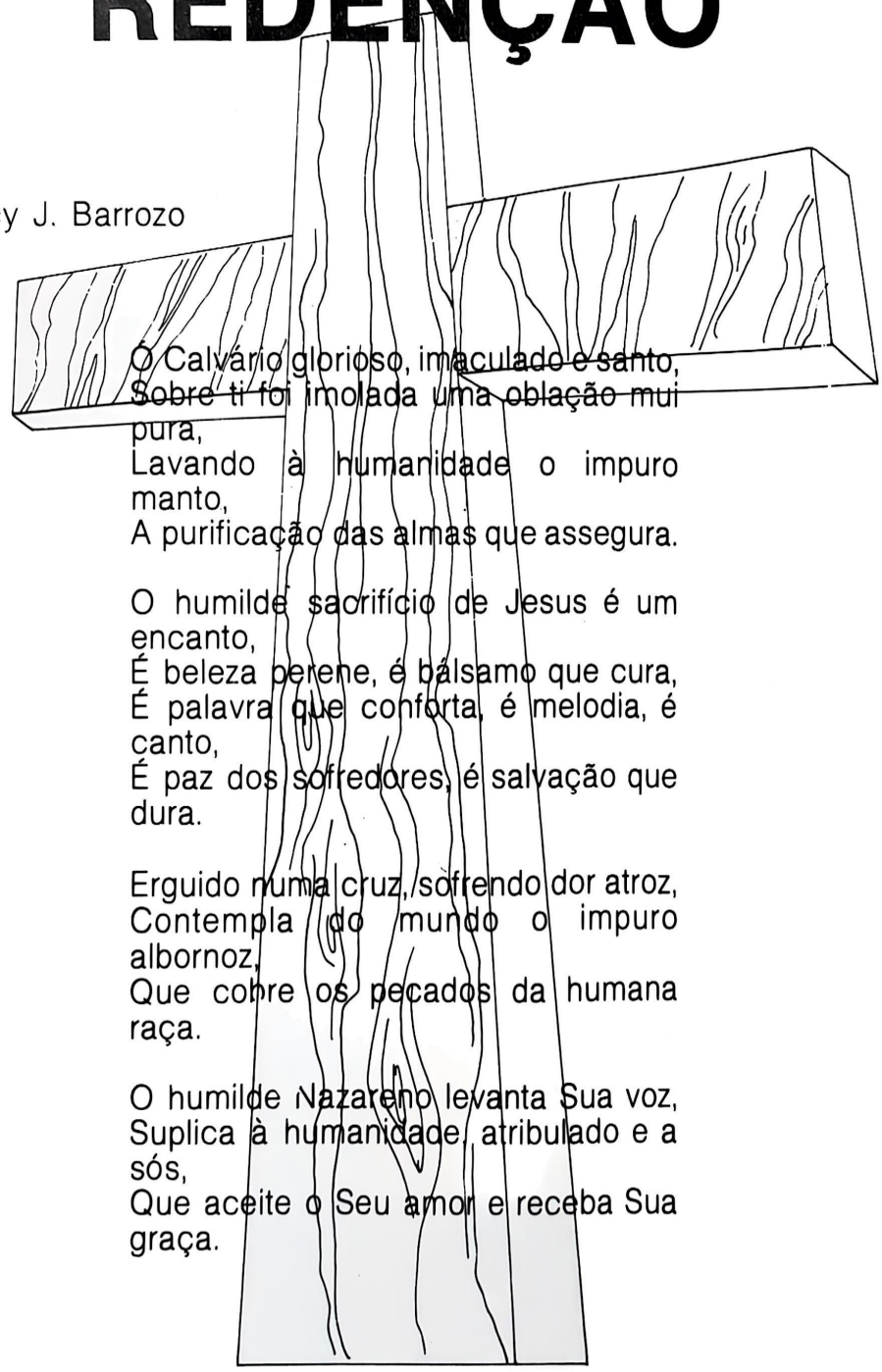
A todas as religiões que pretendem realizar algo para Deus, mas que devido às suas tradições estão de modo oficial a transgredir qualquer um dos Dez Mandamentos, que se encontram redigidos em Êxodo 20:3-7, são aplicáveis as palavras: "Porém Samuel disse: Tem porventura o Senhor tanto prazer em holocaustos e sacrifícios, como em que se obedeça à palavra do Senhor? Eis que obedecer é melhor do que sacrificar, e o atender melhor é do que a gordura de carneiros." 1 Samuel 15:22.

Os apóstolos de nosso Senhor escreveram insistindo quanto à absoluta necessidade de os cristãos manterem as doutrinas de Cristo intactas de erros e inovações humanas. Escreveu o grande apóstolo Paulo: "Também vos notifico, irmãos, o evangelho que já vos tenho anunciado; o qual também recebestes, e no qual também permaneceis. Pelo qual também sois salvos se o retiverdes tal como vo-lo tenho anunciado; se não é que crestes em vão." "Tu, porém, fala o que convém à sã doutrina." "E eu, irmãos, apliquei estas coisas,... para que em nós aprendais a não ir além do que está escrito..." 1 Coríntios 15:1, 2; Tito 2:1; 1 Coríntios 4:6. E Pedro escreveu: "Se alguém falar, fale segundo as palavras de Deus." 1 Pedro 4:11.

Os supracitados apóstolos também previram e avisaram o surgimento de heresias que haveriam de ser rotuladas de "doutrinas cristãs." São do apóstolo Paulo as seguintes palavras: "Porque eu sei isto, que depois da minha partida entrarão no meio de vós lobos cruéis, que não perdoarão ao rebanho; e que dentre vós mesmos se levantarão homens que falarão coisas perversas para atraírem os discípulos após si." Atos 20:29, 30. E Paulo escreveu: "E também houve entre o povo falsos profetas, como entre vós haverá também falsos doutores, que introduzirão encobertamente heresias de perdição, e negarão o Senhor que os resgatou, trazendo sobre si mesmos repentina perdição. E muitos seguirão as suas dissoluções, pelos quais será blasfemado o caminho da verdade." 2 Pedro 2:1, 2. E em 2 Timóteo 4:3, 4 diz: "Porque virá tempo em que não sofrerão [suportarão] a sã doutrina; mas, tendo comichão nos ouvidos, amontoarão para si instrutores conforme as suas próprias concupiscências; e desviarão os ouvidos da verdade, voltando às fábulas."

REDENÇÃO

Juracy J. Barrozo



O Calvário glorioso, imaculado e santo,
Sobre ti foi imolada uma oblação mui pura,
Lavando à humanidade o impuro manto,
A purificação das almas que assegura.

O humilde sacrifício de Jesus é um encanto,
É beleza perene, é bálsamo que cura,
É palavra que conforta, é melodia, é canto,
É paz dos sofredores, é salvação que dura.

Erguido numa cruz, sofrendo dor atroz,
Contempla do mundo o impuro albornoz,
Que cobre os pecados da humana raça.

O humilde Nazareno levanta Sua voz,
Suplica à humanidade, atribulado e a sós,
Que aceite o Seu amor e receba Sua graça.

CONHEÇA O ÓLEO QUE VOCÊ USA NA COMIDA

Daniel Boarim

Em plena era das descobertas vitaminológicas, o casal Barr identificou um grupo de substâncias de natureza lipídica, aparentemente essencial, ao qual chamaram de ***vitamina F***, por ter sido descoberto logo após a vitamina E. A divulgação deste achado ocasionou polêmica nos meios científicos da década de 20, quando os ácidos graxos, de modo geral, não eram considerados como elemento dietético essencial. Mas as pesquisas laboratoriais sustentavam claramente a tese da essencialidade. Ratos alimentados com ração isenta do fator em questão, desenvolviam sintomas carenciais gritantes, como descamação de pele, perda de pêlos, irritabilidade, retardo no crescimento, hematúria e degeneração dos rins, apetite aumentado, polidipsia, aumento do metabolismo basal e outros sintomas. Posteriormente verificou-se que ocorria também aumento da tendência à formação de trombos, que aumenta a possibilidade de ocorrer ataques cardíacos; dificuldades de cicatrização de feridas; desenvolvimento de artrite; hipotrofia de glândulas lacrimais e salivares; deficiência imunológica.

Estas substâncias gordurosas foram denominadas "ácidos graxos essenciais" (AGE), quimicamente classificados como componentes ***insaturados*** e subdivididos em ácidos graxos ômega 6 e ômega 3, conforme sua estrutura molecular. Os ácidos linoléico (ALi) e araquidômico (AAr) são também chamados ***ômega 6,*** e o ácido linolênico (ALn) apresenta-se na forma ***ômega 3.***

A importância dos AGE para a saúde, consolidou-se na medida que se descobria seu desenvolvimento em inúmeras fases do metabolismo. A estrutura de todas as membranas celulares requer AGE, bem como a síntese de prostaglandinas que vêm sendo alvo de detido estudo e crescente interesse médico atualmente. O ácido linoléico está ligado à síntese das prostaglandinas do grupo 1 (PG1); o ácido linolênico, às do grupo 3 (PG3) e o

ácido araquidômico, às do grupo 2 (PG2). É imperioso haver equilíbrio na produção destas substâncias, para o que parece necessário haver equilíbrio na ingestão e utilização de AGE.

A falta de AGE em humanos, ocasiona sintomas semelhantes aos verificados nos ratos experimentais de Barr, destacando-se a dermatite descamativa e o ressecamento de pele.

Muitos estudiosos admitem que a carência de AGE em humanos é rara, tendo apenas sido notadamente verificada em situações específicas como certas cirurgias de ressecção intestinal, nutrição parenteral e aleitamento artificial. Bem recentemente, contudo, cientistas da vertente ortomolecular têm proposto uma relação entre a dieta moderna e a deficiência crônica de AGE, assunto que passamos a tratar.

São três os ácidos graxos considerados essenciais:

- Ácido linoléico (ALi);
- Ácido linolênico (ALn);
- Ácido araquidômico (AAr).

A princípio acreditava-se que, dos três, o mais essencial em termos de dieta era o ácido linoléico, que seria capaz de dar origem aos demais no metabolismo. Pesquisas realizadas com animais levaram a esta hipótese, que foi estendida ao homem. Baseados neste conhecimento, os *experts* em nutrição passaram a recomendar os óleos refinados como boa fonte de AGE, pois são extraídos de sementes, ricas em ALi. Apesar de sua relativa pobreza em outros AGE, o elevado teor de ALi supriria tal deficiência — era o que se presumia.

Alguns estudiosos, porém, acreditam que a síntese de outros AGE a partir do ALi é insuficiente, podendo a dieta moderna, destarte, colocar-nos à mercê de uma carência crônica de ALn e AAr. Sinclair, Fiennes e colaboradores partilham esta opinião. Fiennes realizou um experimento em que macacos foram alimentados com óleo comestível refinado como única fonte significativa de lipídios. Depois de quase dois anos, os animais apresentaram problemas de saúde idênticos ao quadro patológico-carencial AGE (2). Entre os sintomas, destacaram-se perda de pêlo, irritabilidade, derme seca e descamativa, alterações comportamentais. Exames especiais revelaram carência de ácido linolênico. Para se comprovar esta carência, administrou-se aos animais sobreviventes óleo de linhaça, e eles se recuperaram satisfatoriamente. Holman refere o caso de uma criança, alimentada parenteralmente, que dentro de cinco meses desenvolveu sintomas de carência de AGE. Verificou-se ser a dieta deficiente em ALn, que foi em seguida introduzido na alimentação, com conseqüente e rápida remissão dos sintomas (4).

Como vimos, a ciência nutrológica dos idos de 20, relutava em aceitar que alguns ácidos graxos pudessem ser essenciais. Mas o acúmulo de evidências levou ao assentamento da conclusão de que são realmente indispensáveis. Cremos que o mesmo está ocorrendo hoje no atinente ao ácido linolênico, e talvez quanto ao ácido araquidômico. É válido lembrar que não existe verdade absoluta em ciência, devendo o cientista conservar uma postura imparcial e não cética, se bem que prudente, em relação a cada hipótese ou sugestão aventada.

A dieta moderna pode ocasionar carência de AGE, segundo a presente postulação, pois as fontes comuns de lipídios são pobres em alguns

destes componentes. Além disso, os processos de refinação de óleos e industrialização de gorduras, entre os quais a hidrogenação, aumentam o grau de saturação pelo hidrogênio dos ácidos graxos, tornando-os menos saudáveis. Isto é feito com o objetivo de favorecer a estabilidade dos óleos e gorduras comerciais, sujeitos a longa permanência em armazéns e prateleiras. Antigamente os óleos eram obtidos por processos mecânicos como prensagem, hoje substituídos pelo emprego de solventes e catalisadores químicos, que representam melhor rendimento e lucratividade. Além da saturação de parte dos ácidos graxos, ocorre parcial transformação da forma *cis* para a forma *trans*, não existente nos óleos originais. As conformações *cis* e *trans* dizem respeito à disposição geométrica das moléculas, sendo, portanto, uma diferença muito pequena mas significativa. Alguns estudiosos acreditam que o organismo utilizaria a forma não natural *trans* até certo ponto do metabolismo, quando seriam prejudicadas as demais reações, ocorrendo distúrbios metabólicos e provável carência dentro de certo prazo. Estas duas formas geométricas são muito parecidas, e supõe-se que o organismo as "confundiria". Quando o metabolismo descobre a "farsa", é tarde para voltar atrás, tendo já ocorrido desperdício de reações, enzimas, vitaminas, minerais etc.

Como se procede à refinação? Após a hidrogenação, o óleo é submetido a uma seqüência de processos, como a filtragem, o branqueamento e a desodorização, para perder a cor e o cheiro iniciais. A alta temperatura a que é submetido destrói vários nutrientes lipossolúveis. Torna-se afinal um produto minimamente sujeito à rancificação, sem odor ou cor significativos, contudo apenas gordura, mas comercialmente ideal. A elevada temperatura provoca o aparecimento de substâncias nocivas, como os peróxidos, que, em pesquisas laboratoriais, demonstraram envolvimento na formação de tumores. Muitas vitaminas e minerais são completamente ou quase completamente destruídas pelo calor. Empregam-se catalisadores e solventes químicos como o níquel soda cáustica, entre outros. O produto final é simplesmente formidável do ponto de vista da saúde?

Fator de Envelhecimento

Quando, já na cozinha, o óleo é novamente submetido a alta temperatura, como ao se fritar um alimento, ocorrem determinadas reações químicas que produzem substâncias ameaçadoras, entre as quais a ***acroleína***, obtida a partir da desidratação do glicerol (5). A acroleína é capaz de se infiltrar pelas fibras elásticas dos vasos sangüíneos e da pele, e destruí-las aos poucos. Ora, como as fibras elásticas são responsáveis pela higidez e elasticidade dos vasos e da pele, sua destruição favorece, naqueles, o surgimento de arteriosclerose, e nesta o aparecimento de rugas. Usar frituras liberalmente — o que é comum na gastronomia moderna — é, portanto, fator de doença, envelhecimento e encurtamento da vida.

Referências

1. Horrobin, David F. ***Clinical uses of essential fatty acids***. Eden Press. Montreal. 1982.
2. Fiennes. R.N.T.W. Sinclair. A.J. and Craw ford. M.A.J. Essential fatty acid studied in primates. Med. Prim. p. 155 - 1 CO. 2. 1973
3. Burr, G.O. Burr. M.M. On the nature and role of the fatty acids essential in nutrition. Journal of Biology Chemistry p. 587-621. 86. 1930.
4. Holman R.T. & cols A case of human linolenic acid deficienty involving neurological abnormalities - The American *Journal of Clinical Nutrition*, p. 617-623. 35. 1982.
5. Krause & Mahan. ***Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.*** Roca. São Paulo. 1985.

UMA PALESTRA ACERCA DA TEMPERANÇA

Ellen G. White

Satanás foi o primeiro rebelde no universo, e sempre, desde sua expulsão do Céu, tem estado em busca de tornar todo membro da família humana apóstata de Deus, assim como ele próprio. Ele fez seus planos para arruinar o homem, e mediante ilícita satisfação do apetite, levou-o a transgredir os mandamentos de Deus. Tentou Adão e Eva a participarem do fruto proibido, efetuando-lhes assim a queda, e sua expulsão do Éden. Quantos dizem: "Se eu estivesse no lugar de Adão, nunca haveria transgredido numa prova tão simples." Vós, que assim vos jactais, porém, tendes grande oportunidade de mostrar vossa força de propósitos, vossa fidelidade aos princípios sob prova. Prestais obediência a todo mandamento de Deus? Não vê Deus nenhum pecado em vossa vida?

Quem dera que a queda de Adão e Eva houvesse sido a única! Mas desde a perda do Éden até aos nossos dias, tem havido uma sucessão de quedas. Satanás planejou arruinar o homem desviando-o da lealdade aos mandamentos de Deus, e um de seus mais bem sucedidos métodos é o de tentá-lo a satisfazer o apetite pervertido. Vemos por toda parte sinais de intemperança do homem. Em nossas cidades e vilas acha-se um bar em cada esquina, e vemos no semblante de seus freqüentadores a terrível obra de ruína e destruição. Por todo lado busca Satanás seduzir os jovens para a vereda da perdição; e, se consegue uma vez levar-lhes os pés para esse caminho, incita-os avante em sua carreira descendente, levando-os de uma a outra dissipação, até que suas vítimas perdem a sensibilidade de consciência, não mais tendo diante dos olhos o temor de Deus. Exercem cada vez menos domínio próprio. Ficam habituados ao uso do vinho e do álcool, do fumo e do ópio, e vão de um a outro estágio de aviltamento. São escravos do apetite. O conselho que uma vez respeitavam, aprendem a desprezar. Tomam uma atitude jactanciosa, e gabam-se de liberdade quando se acham servos da corrupção. Têm por liberdade o serem escravos do apetite e da licenciosidade egoístas e baixos. ***Temperança,*** 273 e 274.

LIÇÕES DA NATUREZA

Compilado por
Pasquale Lemmo

"Porquanto, o que de Deus se pode conhecer, neles se manifesta, porque Deus lhes manifestou. Pois os seus atributos invisíveis, o Seu eterno poder e divindade, são claramente vistos desde a criação do mundo, sendo percebidos mediante as coisas criadas, de modo que eles são inescusáveis." Rm: 19,20.

"Há maravilhosas verdades na Natureza. A terra, o mar e o céu estão cheios de verdade. São nossos mestres. A Natureza proclama a sua voz em lições de sabedoria celestial e de verdade eterna." PJ 107.

"Aquele que fizera todas as coisas, estudou as lições que Sua própria mão escrevera na Terra e no mar e no céu. Desviado dos profanos métodos do mundo, adquiriu da Natureza acumulados conhecimentos científicos. Estudava a vida das plantas e dos animais bem como a dos homens. Desde a mais tenra idade, possuía-O um único desígnio: vivia para beneficiar os outros. Para isso encontrava recursos na Natureza; novas idéias de meios e modos brotavam-Lhe na mente, ao estudar a vida das plantas e dos animais. Procurava continuamente tirar, das coisas visíveis, ilustrações pelas quais pudesse apresentar os vivos oráculos de Deus. As parábolas pelas quais, durante Seu ministério, gostava de ensinar lições acerca da verdade, mostram quão aberto Lhe estava o espírito às influências da Natureza, e como colhera do ambiente que O cercava na vida diária, os ensinos espirituais." DTN 59, 60.

"Em Seus ensinos da Natureza falava Cristo das coisas que Suas próprias mãos haviam criado, e que possuíam qualidades e faculdades, que Ele próprio lhes havia comunicado." PJ 18.

Deixemos, portanto, que algumas das preciosas verdades nos sejam contadas por ela; deixemos que as coisas naturais, que foram criadas por Deus, sejam por alguns minutos os nossos mestres para nos ensinar as preciosas lições de suas vidas; e como através das faculdades que o próprio Cristo nelas implantou, conseguem vencer grandes obstáculos.

Que Lições os Lírios Nos Ensinam?

"Colhia Jesus lírios formosos e os dava às crianças e jovens; e ao contemplarem-Lhe o rosto juvenil, em que brilhava a luz do semblante de Seu Pai, dava-lhes a lição: 'Olhai para os lírios do campo, como eles (na simplicidade da beleza natural) crescem: não trabalham nem fiam; e Eu vos digo que nem mesmo Salomão, em toda a sua glória, se vestiu como qualquer deles'. A isto seguia então a doce segurança e a importante lição: "Pois, se Deus assim veste a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada no forno, não vos vestirá muito mais a vós, homens de pouca fé?"

"Estas palavras, no sermão da montanha, foram dirigidas ainda a outros, além das crianças e jovens. Eram dirigidas a toda a multidão, em cujo meio havia homens e mulheres sobrecarregados de aflição e perplexidades e magoados por desenganos e tristezas. Jesus prosseguiu: 'Não andeis, pois, inquietos, dizendo: Que comeremos, ou que beberemos, ou com que nos vestiremos? (Porque todas estas coisas os gentios procuram). De certo vosso Pai celestial bem sabe que necessitais de todas estas coisas! E estendendo as mãos à multidão circunstante, disse: 'Mas buscai primeiro o reino de Deus, e a Sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas!"

"Desta maneira interpretava Jesus a mensagem que Ele mesmo dera aos lírios e à relva do campo. Ele quer que a leiamos em cada lírio e em cada colmo da relva. Suas palavras estão cheias de consoladoras afirmações e são próprias para fortificar a confiança em Deus." PJ 19.

"Nas pétalas do lírio, escreveu Ele uma mensagem para

vós — escreveu-a em uma linguagem que vosso coração só pode ler à medida que desaprender as lições de desconfiança e egoísmo, de corrosivo cuidado." MDC 96.

Qual é a Mensagem das Flores?

"Por que vos deu Ele as aves canoras e as flores gentis, senão pelo transbordante amor de um coração de Pai, que deseja tornar-vos o caminho da vida luminoso e alegre? Tudo quando vos era necessário à existência vos teria sido facultado mesmo sem as flores e os pássaros, mas Deus não estava satisfeito com o prover meramente o que bastasse à vida. Ele encheu a Terra e o espaço e o firmamento com traços de beleza a fim de mostrar-vos os pensamentos de amor que nutre a vosso respeito. A beleza de todas as coisas criadas não é senão um vislumbre do esplendor de Sua glória. Se Ele prodigalizou tão infinita maestria nas coisas da Natureza para vossa felicidade e alegria, podeis acaso duvidar de que vos conceda toda bênção necessária?

"Toda flor que descerra suas pétalas à luz solar obedece às mesmas grandes leis que regem as estrelas; e como é simples, e suave sua existência! Por meio das flores Deus queria chamar-nos a atenção para a beleza do caráter cristão. Aquele que tal graça comunicou às flores, deseja muito mais que a alma seja revestida com a beleza do caráter de Cristo.

"Olhai, diz Jesus, como crescem os lírios; como, brotando da terra escura e fria, ou do lodoso leito do rio, as plantas desabrocham em atrativos e fragrância. Quem teria sonhado as possibilidades de beleza no rústico bulbo escuro do lírio? Quando, porém, ao chamado de Deus na chuva e no sol, se desenvolve a vida divina ali oculta, os homens se maravilham ante a visão da graça e da beleza. Da mesma maneira se desdobra a vida de Deus em toda alma humana que se submete ao ministério de Sua graça que, abundante como a chuva e a luz solar, a todos traz as suas bênçãos. É a palavra de Deus que cria as flores, e a mesma palavra produzirá em vós as graças do Seu Espírito." MDC 96 e 97.

"E ao Lhe contemplarmos o poder na Natureza, encontramos conforto, pois a palavra que criou todas as coisas, é a mesma que comunica vida à alma." DTN 260.

Aquele que recebe continuamente essa vida, produzirá as "graças de Seu Espírito", será revestido "com a beleza do caráter de Cristo". E da mesma maneira como os homens se maravilham ante a beleza que desabrocha no rústico bulbo escuro do lírio, ao receber a chuva e a luz solar, também se maravilharão na mudança radical em um homem que era escravo do pecado, mas que, recebendo no coração as bênçãos da graça de Cristo, é transformado no caráter e na conduta segundo a semelhança de Jesus.

Que Lições o Oleiro e o Barro nos Ensinam?

"O oleiro toma o barro e molda-o segundo lhe apraz. Amassa-o e trabalha-o. Divide-o e volta a juntá-lo. Umedece-o e depois seca-o. Deixa-o em seguida durante algum tempo sem lhe tocar. Quando está perfeitamente maleável, pros-

segue na tarefa de fazer dele um vaso. Molda-o numa fôrma, e alisa-o em volta. Seca-o ao sol e coze-o no forno. Torna-se então um vaso apto para servir. Da mesma sorte o Supremo Artista deseja moldar-nos e formar-nos. É como o barro está nas mãos do oleiro, assim estamos nós em Suas mãos. Não procuremos fazer a obra do oleiro; compete-nos simplesmente deixar-nos moldar pelo Supremo Artífice." CBV 472.

"Mas agora, ó Senhor, Tu és nosso Pai; nós somos o barro, e Tu o nosso oleiro; e todos nós obra das Tuas mãos." Is 64:8.

Que nos Ensina Um Pássaro Cujo Dono Deseja que Aprenda Uma Melodia?

"À plena luz do dia, e ouvindo a música de outras vozes, o pássaro engaiolado não aprenderá a canção que o dono procure ensinar-lhe. Aprende um fragmento desta, um trilo daquela, mas nunca uma melodia determinada e completa. Eis porém que o dono cobre a gaiola e a coloca onde o pássaro não ouvirá senão o canto que lhe pretende ensinar.

"Nas trevas, o pássaro tenta de novo modular aquele canto, até que por fim o entoa em perfeita melodia. Pode então sair o pássaro da obscuridade e voltar à luz: não esquecerá jamais a melodia que se lhe ensinou. É assim que Deus procede com os Seus filhos. Ele tem um canto para nos ensinar, e quando o houvermos aprendido no meio das sombras da aflição, poderemos cantá-lo para sempre." CBV 472.

O Senhor deseja que cantemos a Ele.

"Cantai ao Senhor um cântico novo, porque Ele tem feito maravilhas; e a Sua destra e o Seu braço santo Lhe alcançaram a vitória." Sl 98:1.

Ele deseja que cantemos a Sua bondade e justiça, que aprendamos a olhar "sabiamente o caminho da perfeição", e a convidá-lO a vir fazer morada em nosso coração.

"Eis que estou à porta, e bato; se alguém ouvir a Minha voz, e abrir a porta, entrarei em sua casa e com ele cearei e ele comigo." Ap 3:20. Clama Jesus, e aquele que está aprendendo o cântico que Deus deseja ensinar-lhe, estará pronto a responder: "Oh, quando virás ter comigo? Andarei em minha casa com integridade de coração." Sl 101:2.

Ele deseja que testifiquemos em nossa vida as palavras de Isaías 12. Ele deseja que cantemos a crentes e incrédulos esta linda melodia de confiança nEle: "Eis que Deus é a minha salvação; eu confiarei e não temerei porque o Senhor, sim o Senhor é a minha força e o meu cântico; e se tornou a minha salvação; "portanto com alegria tirareis águas das fontes da salvação; e direis naquele dia: Dai graças ao Senhor, invocai o Seu nome, fazei notórios os Seus feitos entre os povos, proclamai quão excelso é o Seu nome: Cantai ao Senhor; porque fez coisas grandiosas; saiba-se isso em toda a Terra." Is 12:2-5.

PRESSÃO ALTA

Pasquale Lemmo

Causas da Pressão Alta

Entre as principais causas enumeramos: tensão nervosa, alteração das funções do fígado e dos rins, deficiência de vitaminas E e C, excesso de gordura na alimentação, alimentação refinada, pouco exercício e retenção de impurezas no organismo.

• Como a circulação é controlada em grande parte pelo sistema nervoso, a tensão nervosa, especialmente a que perdura por meses ou anos, tende a alterar a pressão.

• Uma alimentação muito rica em proteína, gordura e sal, diminui a eficiência do fígado e dos rins, destruindo ou deteriorando boa parte dos milhões de filtros que compõem os rins. A diminuição da capacidade de filtrar dos rins gera pouco a pouco o aumento da pressão e, a longo prazo, problemas de coração.

• Como as vitaminas E e C controlam o colesterol no sangue e nas artérias, a deficiência prolongada dessas vitaminas tende a aumentar o colesterol nas artérias, gerando automaticamente aumento da pressão.

• O colesterol aumenta grandemente com o consumo de gorduras na alimentação, especialmente a gordura animal que geralmente provém de carne, queijo, ovo e manteiga. As frituras de todos os tipos são prejudiciais. O mal é ainda muito agravado quando se faz pouco uso de saladas cruas.

• Está cientificamente comprovado que a falta de fibras na alimentação é um dos principais fatores do desenvolvimento da pressão alta, portanto, considere os alimentos refinados seus verdadeiros inimigos.

• Quando se faz pouco exercício físico, os órgãos de eliminação (rins, pulmões, pele e intestinos) funcionam mal. Portanto, grande parte das impurezas que deveriam sair do organismo são retidas. A retenção muito prolongada dessas toxinas no sangue, e seu depósito nas artérias, geram a hipertensão.

Tratamentos Pelo Método Natural

O tratamento da pressão alta inclui: ter consciência do problema; alimentação crua; evitar ao máximo os alimentos refinados; comer pouco sal; utilizar-se dos remédios que agem tanto para prevenir como para curar a pressão alta.

• Tenha consciência de que a pressão alta pode gerar problemas cardíacos, tensão, preocupação, degeneração dos rins e do fígado. Torna-se, portanto, essencial controlar as emoções, os gostos e os desgostos, para curar o problema.

• Tenha uma alimentação basicamente crua, constituída de frutas, verduras, pão integral, arroz integral, torradas, iogurte.

• Os alimentos refinados, o açúcar, as gorduras, o comer demais, as frituras de qualquer tipo, devem ser evitados ao máximo.

• Comer apenas o suficiente, com pouco sal, sem tensão ou preocupação.

• O exercício, porque ajuda a regular o colesterol no sangue; a vitamina C, porque dissolve o colesterol nas artérias; e a vitamina E, porque dissolve e elimina o colesterol, são remédios importatíssimos tanto para prevenir como para curar a pressão.

• Entre os remédios caseiros para a pressão temos: os sucos do pepino e do espinafre; o dente-de-leão; a berinjela; o alho; a pêra; a melancia; o pêssego; o abacaxi; o maracujá-açu; a folha do abacateiro; o chá da folha do chuchu.

• A lecitina, por ser um dissolvente natural, é um dos principais remédios para a pressão alta.

LEMBRA-TE DO TEU CRIADOR NA TUA MOCIDADE

Geremias P. Nunes

Com esse pensamento atendi ao chamado divino em 1972.

Contava apenas quinze anos de idade; era garoto ainda quando iniciei o trabalho de colportagem na cidade de Surubim, PE, sob a instrução do irmão Demerval Ferreira dos Santos, então diretor de colportagem da ANOB — Associação Nordeste Brasileiro.

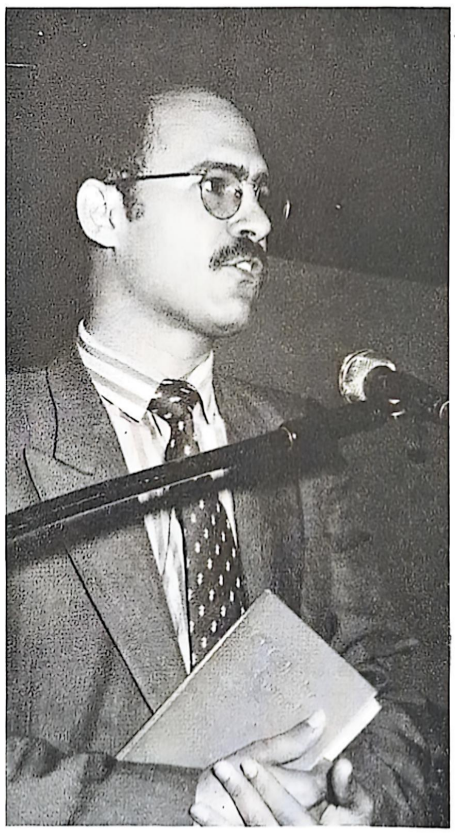
Dali continuei visitando outras cidades e me lembro de algumas delas: Bom Conselho, PE e Arapiraca, AL. Dedicava-me ao trabalho sistematicamente, o que me fez tomar gosto pela colportagem.

Já no Estado de Minas Gerais colportei em Teófilo Otoni e Belo Horizonte. No ano de 1974 tive o privilégio de estudar na Escola Missionária, porém sempre tive o alvo de me dedicar ao ministério da página impressa de corpo e alma.

Casei-me no ano de 1977 com a jovem Conceição Nunes, que desde então muito me tem incentivado no desempenho deste magno trabalho.

Em janeiro de 1979, a convite do irmão Juracy José Barrozo, presidente da ARMES - Associação Rio-Minas-Espírito Santo, fui chamado a auxiliar o irmão Hélio G. Barbosa na direção do Departamento de Colportagem daquela Associação. Senti-me muito preocupado, incapaz para tamanha responsabilidade. O irmão Hélio leu para mim Isaías 41:9 [Tu, a quem tomei desde os confins da Terra, e te chamei desde os seus cantos, e te disse: Tu és o Meu servo, a ti te escolhi e não te rejeitei.]; depois que pensei durante dois dias, pude dar resposta afirmativa.

Prossegui animado cooperando na seara do Mestre e no meado de 1979 vim para São Paulo a fim de ajudar o irmão Manuel Barbosa Matias, que era o diretor de colportagem da ASPARO-MAT (Associação São Paulo-Rondônia -Mato Grosso), pois a Associação era deveras grande para um diretor atender sozinho.



Em 1981 assumi a diretoria da colportagem dessa Associação, onde desempenhei a função até o final de 1984.

Tive oportunidade de introduzir no campo muitos colportores que espalharam a página impressa como folhas de outono.

Em 1985 assumi a vice-diretoria da colportagem da União Brasileira, sendo diretor o irmão Demerval dos Santos, e, concluído o biênio, vim novamente para a Associação Paulista.

Após atuar seis meses em São Paulo, fui chamado para ajudar o irmão Rubens Medrado no Departamento de Colportagem da União e, finalmente, assumi a diretoria por determinação do Conselho da União. Permaneci na liderança do Departamento até 1989.

Neste ano de 1990, apesar de não me ter desvinculado do Departamento de Colportagem, assumi a subgerência da Editora, por determinação do Conselho das duas Uniões.

Quero manifestar minha imensa gratidão a Deus, pois em todos esses anos de labor nunca me faltou a direção e a proteção divina em todos os momentos.

Também não posso deixar de externar meus agradecimentos aos meus colaboradores que, direta ou indiretamente, cooperaram para o nosso êxito.

A todos os colportores, coobreiros na vinha do Senhor, dedico o pensamento do Espírito de Profecia citado em Colportor Evangelista, página 76: "O sucesso não depende tanto do talento, como de energia e boa vontade. Não é a posse de esplêndidos talentos que nos capacita a prestar serviço aceitável, mas a execução conscienciosa dos deveres diários, o espírito de satisfação, o interesse sincero, não afetado, no bem-estar de outros. Na mais humilde sorte pode ser encontrada verdadeira excelência. As tarefas mais comuns, executadas com amorável fidelidade, são belas à vista de Deus."

Estamos de passagem por esta vida e dentro do pouco tempo que nos resta estou disposto a cooperar em prol da proclamação do evangelho, através do ministério da página impressa, como bem aprouver ao Senhor.

Aos colegas diretores, auxiliares, colportores e aspirantes, meus votos de muito sucesso, e permanecerei ao dispor de vocês aqui na Editora não me esquecendo, porém, deste departamento a que tanto me tenho dedicado.

Por tudo seja o Senhor louvado. Amém!

CAUSAS DAS DOENÇAS CIRCULATÓRIAS

Geraldo B. Cardoso

Temos chamado o século XX "século das luzes", e na realidade o é. As invenções, as letras e as artes dão testemunho deste fato. Este avanço permeia a Medicina.

Na área das doenças infecciosas, muitas guerras estão quase ganhas: sífilis, difteria, varíola e outras mais. Em instrumental cirúrgico, os avanços são fantásticos.

Mas desafiando com muito êxito todas as armas e recursos médicos, apresenta-se a arteriosclerose. Derivada do termo grego skleeros-duro, ela tem derrubado quatro em cada dez corredores na luta pela vida! Também ela é o responsável número um pelos óbitos nos países civilizados (37%).

Sendo que a arteriosclerose diminui e mesmo interrompe o afluxo de sangue às diversas partes do corpo, é de suma importância sabermos suas causas para escaparmos de seus efeitos.

Para termos uma idéia da necessidade do livre trânsito de sangue no organismo humano, consideraremos o seguinte: o coração bate em um ano 40 milhões de vezes, impelindo em cada batimento 10 litros de sangue; em um dia bombeia 10.000 litros de sangue através de 96.500 km de tubulações. No decurso de uma vida, isto equivale a 1/4 de trilhão de litros!

Sendo a vida insubstituível, como fazer frente à arteriosclerose?

O grande vilão da história não raro tem sido o colesterol!

Ele é a matéria prima para a elaboração de vários hormônios como os da supra-renal, ovários, testículos etc.

Mas, ao mesmo tempo, seu excesso na dieta tem um papel primordial no aparecimento da arteriosclerose.

Investigadores ingleses mediram a taxa de colesterol de povos primitivos e obtiveram a taxa de 120 mg/100 ml de sangue, ao passo que no homem civilizado, a taxa oscilou de 150 a 250 mg/100 ml de sangue.

Sendo que nos primeiros, o índice de mortalidade por doenças cardiovasculares era praticamente zero, no segundo grupo esta incidência era elevada.

Na Segunda Guerra Mundial, houve uma queda de mortes por A.V.C. em virtude de uma diminuição de gorduras na alimentação.

Segundo dados colhidos em companhias de seguros, correlacionou-se aumento de peso com um índice maior de mortes por problemas circulatórios.

excesso de peso	% de mortes acima da média
4,5 kg	8%
9,00 kg	18%
13,5 kg	28%
18,5 kg	45%

Mas o que é arteriosclerose? É a deposição de substâncias minerais na camada média das artérias, causando uma perda da elasticidade e conseqüente endurecimento da mesma, por tecido fibroso.

E a aterosclerose? É um depósito de substâncias gordurosas (sendo o colesterol um ingrediente ativo) na camada interna (íntima) das artérias.

O aumento de colesterol na dieta não somente aumenta o risco de doenças cardiocirculatórias, mas o de outros males, como por exemplo, pedra na vesícula biliar.

Precisamos diminuir a ingestão de gorduras saturadas e aumentar a ingestão de gorduras insaturadas. Estas últimas são encontradas no azeite de oliva e óleos vegetais, que são ricos em ácidos linoleico e linolênico, carreadores do colesterol do sangue.

Outros fatores predisponentes são a tensão nervosa, que gera uma constrição dos vasos, favorecendo a deposição de placas de gorduras ou ateromas, e o fumo, que teria efeito semelhante, agindo também como agente cancerígeno.

O JOVEM E A DÍVIDA

Matheus Souza

É muito fácil fazer uma idéia aproximada do caráter de um rapaz ou de uma moça, observando os meios que ele ou ela emprega para ganhar dinheiro, e a maneira de o poupar (economizar) ou de o gastar.

A Tentação das Compras a Prestação: "Crediário"

Nas cidades abundam tentações para os jovens gastarem de mil e uma maneiras o dinheiro que, inteligentemente poupado, constituiria, dentro de alguns anos, uma importância igual à que para muitos homens foi alicerce sobre o qual adquiriram sólida posição econômica. E os jovens, geralmente imprevidentes, não pensam.

"Por que gastais o dinheiro naquilo que não é pão? e o produto do vosso trabalho naquilo que não pode satisfazer?" Isaías 55:2 p.p. Estas duas perguntas são dirigidas aos moços e moças dos nossos dias.

"Toda importância poupada por deixar alguém de satisfazer o seu eu com ornamentos inúteis, pode ser dada aos necessitados, ou ser colocada na tesouraria do Senhor para manter o evangelho, para enviar missionários aos países estrangeiros, multiplicar as publicações para levarem raios de luz às almas que se acham nas trevas do erro...

"Ao colocardes sobre vossa pessoa uma peça de vestuário inútil ou extravagante, estais retendo o que pertence aos desnudos." CS 602.

"Moças pobres... gastarão cada centavo para se vestirem

"Nas cidades abundam tentações para os jovens gastarem de mil e uma maneiras o dinheiro..."

como as outras que não são obrigadas a ganhar a sua própria manutenção. Estas jovens não possuem coisa alguma para colocar na tesouraria de Deus." CS 597. Ficam em dia com a moda mas estão em falta com Deus.

O Conselho de um Pai

Ouçamos o sábio conselho de um pai a seu filho: "Tu, meu filho, age de modo que, no decorrer da tua vida, nunca sejas forçado a recorrer ao empréstimo; é sempre difícil pagar. Mas, principalmente, cuidado em não fazer dívida alguma enquanto viveres do trabalho de teus pais. Um rapaz que se envolve em dívida está no caminho perigoso." Alguém apropriadamente disse: "Devemos fugir da dívida como fugiríamos da lepra." As dívidas geram uma prole terrível: a mentira, a baixeza, o aviltamento; o embuste tem nelas, muitas vezes, a origem. As dívidas cavam rugas precoces em rostos até então abertos e sinceros. Elas retalham o coração de um homem honesto como se fossem navalhas.

O Jovem Endividado é Escravo

Contraindo dívidas, tornamo-nos escravos, em certa medida, porque vendemos a nossa liberdade. Se não se pode pagar no dia fixado, tem-se medo de encontrar o credor. E se não se pode fugir ao seu encontro, ou se lhe mente inescrupulosamente, ou se é obrigado a baixar a cabeça e a humilhar-se. Vale mais deitar-se sem comer do que acordar com dívidas.

Dinheiro emprestado raramente traz felicidade; e o dinheiro emprestado se gasta mais facilmente do que o que se ganhou pelo próprio trabalho.

Quantos roubos, trapaças, fraudes, fraquezas morais e suicídios se teriam evitado, se os que cometem tais coisas tivessem na juventude aprendido a gastar só o que lhes pertence e ainda com prudência.

Parece que Paulo compreendia com profundidade essa verdade, quando escreveu aos Romanos: "A ninguém devais coisa alguma, senão o amor recíproco." Romanos 13:8 p.p.

Caros jovens leitores, moços e moças: fujam de contrair dívidas tanto com os homens como com Deus, e serão bem sucedidos.

Amplie seus conhecimentos na mensagem adventista; adquira e estude os folhetos da coleção

LAODICÉIA

TÍTULOS

1. O Anjo de Apocalipse 18 e a Mensagem de 1888
2. A Igreja de Deus e o Remanescente
3. Cristo Bate à Porta
4. O Testemunho de Cristo na Igreja Remanescente
5. A Justificação Pela Fé
6. A Igreja e o Mundo
7. Reforma de Saúde e Temperança Cristã
8. É o Matrimônio um Compromisso Para Toda a Vida?
9. O Selamento
10. Adventistas do Sétimo Dia e Ecumenismo
11. Objeção de Consciência ou Combatência?
12. Reorganização em Laodicéia
13. Origem e Primeiras Experiências dos ASD Movimento de Reforma

Faça seu pedido diretamente à sua Associação.